



LÁSZLÓ DÓRA

[laszlo.dora@hetivalasz.hu]

Versegi Beáta-Mária szerint szabad jól lenni

„Valamiképpen koppanni kell”

Saját kiégésének és felépülésének tapasztalatait adja közre könyv formájában **Versegi Beáta-Mária** nővér, a Nyolc Boldogság közösség tagja, keresztény antropológus, coach és szupervizor. A jelenség bárkit elérhet – de tanulhatunk-e mások példájából?

**– Hogyan lett a munkahelyi elakadások-
ra szakosodott coach és szupervízor?**

– A szupervízió a szociális területről indult azzal a céllal, hogy azoknak is legyenek segítők, akik másoknak segítenek. Ma már a szupervízió értelmezése kiterjed minden olyan munkahelyre, ahol emberek dolgoznak. A szupervízió abban segít, hogy rálássunk a valóságunkra, mert ahogy az autózézetésben, úgy a világunk érzékelésében is léteznek vakfoltok. Nem az a dolgunk, hogy megmondjuk, mi van ott, hanem hogy hozzásegítsük az embereket ennek érzékeléséhez, valamint ahhoz a felismeréshez, hogy a látótér tágítható. A szupervízió hosszú távú segítő műfaj, általában havi rendszerességgel zajlik, egyéni vagy csoportos formában. A coaching viszont egy bizonyos cél elérését segíti, változásmenedzsmenttel foglalkozik. Amikor a kliens azzal jön, hogy „nem tudom, mi van velem, elfogyott körülöttem a levegő”, az általában szupervíziós helyzet. Coaching helyzet pedig az, ha valaki azzal jön: szeretnék egyről a kettőre jutni, bár nem tudom pontosan, mi is lenne a kettő. Aki pedig hozzám jön, tudja, hogy számolunk a spiritualitás dimenziójával is mint erőforrással.

**– A kiégésről személyes hangvételű
kézikönyvet írt Lehetőségek – a kiégés-
sen innen és túl címmel. Kiknek szól?**

– Általában azoknak, akik szeretnének életük alakítóit lenni. A könyvben vannak Isten-kapcsolatra vonatkozó utalások is. Aki nem kötődik valláshoz, úgy olvashatja, mint a turista, aki a templom szépségét csodálja, miközben érzékeli, hogy szakrális térbe lépett. Az egyházban viszont sok esetben még tabutéma a kiégés. Talán a tabutéma tükörré alakítható, ami a felelősségünkkel szembesít.

**– Hogyan határozható meg a kiégés?
Úri huncutság, civilizációs átok? Nem
hinném, hogy a tatárjárás idején az em-
bereknek volt ilyen problémájuk, vagy
az úszó szemétszigeteken élők ettől
szenvednének.**

– A tatárjárásakor nem ki-, hanem elégett emberek voltak, a szemétszigete-

ken pedig valószínűleg annyi az összes külső elvárás, hogy össze kell szedni a napi betevőt. Nem érdemes történelmi korokat, eltérő élethelyzeteket összehasonlítani. A külső elvárás olyan, mint egy földobott labda, a belső pedig az a készlet, hogy minden labdát nekem kell leütnöm. Az a kérdés, hogyan tudom egyensúlyban tartani a környezeti és a saját elvárások rendszerét. A kiegyensúlyozott életvitel és az erre való törekvés nem úri huncutság, noha sokan el sem tudják képzelni, hogy hosszú távon kiegyensúlyozottan teljesíthetnének. A kiégés olyan mentális fáradtság, amit egy szabadságolással nem lehet kipihenni. A kiégést úri huncutságnak mondjuk, viszont a szív- és érrendszeri betegségeket népbetegségnek tartjuk, a függőségeken pedig sajnálkozunk. Pedig nem kellene feltétlenül eljutni a gödör aljába. A könyv abban szeretne segíteni, hogy ne legyen ciki, ha valaki köszöni szépen, de jól van. Magyarországon még nem sikk nem a túlélésre, hanem az életigenlésre játszani.

**– A tartós megalégedettségre sokan
még csak vágyakozni sem mernek. Ez
normális?**

– A nehézségek, küzdelmek, szenvedések az élet velejárói – kérdés, hogyan viszonyulunk hozzájuk. Kulcsfontosság-

„Olyan eszköztárat kívántam bemutatni,
amelyhez bármikor lehet nyúlni,
ha az ember érzi, hogy valami billen.”

gú lenne egy új szemléletmód elsajátítása. Mert ma Magyarországon megállapítjuk, hogy a helyzet rossz, és úgy próbálunk figyelmet kivívni magunknak, hogy még rá is licitálunk. Erre rátesz egy lapáttal a szenvedés túlmisztifikálása keresztény oldalról – mintha megálltunk volna nagypénteknél, és nem vennénk tudomást az utána következő feltámadásról. A történelmi tapasztalatainkból adódó örök veszteség érzése és a szenvedés keresése ahhoz vezet, hogy mindent negatív oldalról látunk.

– Mindenkinek vinnie kell a keresztjét?

– Ez azt is jelentheti: nézzünk szembe a szenvedéssel! Valószínű, hogy dolgunk van vele.

**– A könyvben saját kifáradásának és
felépülésének történetét osztja meg.
Nem jellemző, hogy valaki ilyen nyíltan
beszéljen a nehézségeiről. Miért tette?**

– Megláttam abban a fantáziát, hogy ha már a gödör aljára kerültem, nézzük, mi van itt, mit lehet kihozni ebből. Ameddig én eljutottam, onnan felépülni nem egyszerű. Minél hamarabb veszi észre az ember, hogy változtatnia kell, annál könnyebb. Olyan eszköztárat kívántam bemutatni, amelyhez bármikor lehet nyúlni, ha az ember érzi, hogy valami billen. Az a tapasztalat, hogy eljutunk a határainkhoz, fontos a változtatáshoz. Mert valamiképpen koppanni kell, beverni a fejünket a korlátainkba. El kell érni azt a mélypontot, ami elég fájdalmas, kellemetlen vagy veszélyes ahhoz, hogy változtassunk.

**– Mikor kell segítséget kérni, melyek
az intő jelek?**

– Hogy elfáradtam, normális, de az, hogy folyton fáradt vagyok, már intő jel. Egyre inkább elhanyagoljuk a szükségleteinket, kezd kikopni a humor, a rugalmasság. Intő jel, ha a régi megoldások már nem működnek. Ha azt érzem,

hogy elfogy minden ötletem és erőm, és megfogalmazódik bennem: mi közöm ehhez az egészhez? Minden elvárást elviselhetetlen teherként élek meg, úgy érzem, mintha idő előtt megöregedtem volna. A kifáradás szomatikus tünetei is megjelenhetnek, alvászavar, fejfájás, emésztési panaszok formájában. Jó megállni, ránézni ezekre a tünetekre, és feltenni azt a kérdést: miért is? Mélyebb tudás, önismeret kell ahhoz, hogy ne csak a tünetet kezeljük, hanem átrendezzük az életünket. »

» – **Mégis, min módosítsunk?**

– Érdemes próbálkozni, és nem kell mindjárt jól dönteni. Egyik kényszerünk, hogy csak jó és rossz döntéseket ismerünk el, holott kísérletezhetünk is. Lehet próbálgatni, hogy mekkora lehet az a komfortos tér, amelyben önazonosan, hitelesen, értékeimnek megfelelően tudom még alakítani az életemet.

– **Kockázatos dolog kísérletezni, amikor a megélhetésünkről van szó. Ki engedheti ezt meg magának?**

– Azért egyre kevesebben vannak, akik az első munkahelyükről mennek nyugdíjba. Minél fiatalabb korosztályról van szó, annál nagyobb a munkahelyi mobilitás. Ha valakit nagyon szorít a cipő, érdemes kicsi dolgokon elkezdnie a változtatást. Az én életmódom leginkább egy szabadúszó vállalkozó életvitelére hasonlít, azon túl, hogy a szerzetesek napi ritmusát élem. Anyóra telített a naptáram, hogy ha nem írom be a szabadnapomat, akkor nem lesz. Hogy valaki a szabadnapjain nem vállal munkát, az még kevés. Kell érezni, hogy tényleg beleengedtem magam a pihenésbe. Igenis ki lehet szállni, nem kell tönkremenni ahhoz, hogy az ember változtasson az életén. Kiszállni pedig úgy is lehet, hogy maradunk: nem a környezetünket változtatjuk meg, hanem a szemléletünket. Rajtunk múlik, hogy kihívásként vagy bénító stresszként éljük-e meg azt, ami velünk történik.

– **A kiégést olyan mentális kifáradásként írja le, amit nem lehet kipihenni. Kiket veszélyeztet ez?**

– Azokat, akik vagy nagyon jól akarják végezni a dolgukat, vagy túlzott felelősséget vállalnak. Sok esetben azokat, akik nincsenek tisztában a szükségleteikkel, akik nem érzékelik jól a határait. A határokat ugyanis tudni kell nyitni és zárni is. Aki nem tud elengedni és megtartani, nemet és igent mondani, vagy akinél ezek aránya nem megfelelő, annál is elfogy az energia.

– **Miért párbeszédesebb formában íródott a könyv?**

– Mert a nagy elbeszélések ideje lejárt. Az emberek egyre inkább mások megélésére kíváncsiak, és nem propagandá-



ra. Az értékorientált megküzdés tapasztalataira viszont van nyitottság.

– **A keresztény ember ugyanakkor azt gondolja: Isten erejével mindent ki kell bírnia.**

– Jó tudni, hogy nem oldódom fel az Isten-kapcsolatban. Hiszen még a Szentháromságban is három isteni személy létezik. Még a Szentlélekkel való együttműködésben sem spórolhatjuk meg az önismereti munkát: tudni kell, meddig tart az én erőm. Ezzel szemben sokszor nem engedjük meg magunknak azt, amiben épp vagyunk, és hártjuk – a Jóistenre vagy másik emberre. Hányszor látom az egyházi szolgálatban, hogy azok is, akik őszinte szívvel az Úrért munkálkodnak, kiéghetnek, belefásulnak a szolgálatba. Nem könnyű a helyzetük, hiszen az egyházi emberektől azt várják, hogy egész életük hitelesítse, amit képviselnek. A szolgálati és a magánélet az egyházban átjárja egymást. Egy cégvezetővel szemben ugyanakkor nem elvárás, hogy otthon is a vállalat szabályai szerint éljen.

– **Milyennek látja a kiégett embereket?**

– Mint a didergő madár, mint aki belül porrá őrlődött. Aki nagyon elfárad, az kiszolgáltatottá válik. Sokáig tudjuk tartani magunkat a szerepeink álarca mögött, sokkal tovább, mint gondolnánk.

A szerepek tartást adnak, viszont amikor egy szerep mögül elfogy az erő, becsaphatnak, mert azt hihetjük, még mindig az vagyok, akinek látszom, pedig már nem tudom tartalommal megtölteni az adott szerepet. Viszont egyre jobban vágyunk arra, hogy valaki támogasson, megértsen – ez is lehet intő jel. A viszonyulás a helyzet kulcsa.

– **Ír arról is, hogy a nyugati kultúra nem a normalitást tűzi ki célként, hanem a túteljesítést, amit normálisnak fogadunk el.**

– Ennek hozadéka is van, hiszen a túteljesítésért bezsebelt dicséret fokozza az önbecsülésünket. Magunkból építünk bálványt, amit a teljesítményünk illatával tömjénezünk. Aztán az ember elfárad. Nagy ajándék ekkor a határainkkal találkozni. Nem a kiégést tartom pozitívnak, hanem a szembesülést, mert ekkor megérkezünk önmagunkhoz. Ezért fontos a mozgás is, mint a testtudat része, mert a testem korlátolt, s az biztos, hogy én vagyok. A túteljesítés közben elfeledkezünk arról, hogy alapvető szükségleteink vannak – a testünk viszont ezt pontosan tudja. Erre vannak a pszichoszomatikus tünetek. *Avilai Szent Teréz* szerint a lelki élet az önismerettel kezdődik – annak felismerésével, hogy mit üzen a valóság, hol akadtam el, mibe feszültem bele.

– **Azt írja, a kiégés olyan, mint a szén-monoxid-mérgezés: nehéz észrevenni.**

– A borászok gyertyát visznek magukkal a pincébe: amikor elalszik a gyertya, tudják, hogy ki kell menni a szabad levegőre. Ez a könyv ilyen gyertya lehet: ha valaki felismeri magán a tüneteket, rájöhet, hogy nem szabad tovább odalent maradnia. Nem kell rosszul lenni, szabad jól lenni. A tartós megelégedettség nem elérhetetlen luxus, és nem önzés: ha jó állapotban vagyok, azzal a környezetemnek is jót teszek. Jó lenne, ha a munkáltatók is felismernék ezt. A vezető világcégek már tudják, hogy hosszú távon jobban megéri egy jó állapotban lévő emberrel dolgozni, még ha ez némi ráfordítást igényel is – nálunk még sokszor rabszolgatartó mentalitás uralkodik, de nem ez a jövő. ■